Rok II. 15 maja 1933 r. Nr. 5.



ZASTĘPOWY

WYDAWNICTWO NA TROPIE KATOWICE

Pismo Harcerskich Drużyn Szkół Powszechnych

pod redakcją hm. Juljusza Dąbrowskiego



BIWAK.

Biwak na dwudniowej wycieczce zastępu, choć nazywany jest zwykle obozem, różni się przecież od obozu stałego swemi urządzeniami. Pomówimy o nich pokrótce.

Miejsce — najlepiej polanka w lesie i to ten jej skraj, który osłonięty jest lasem od płn.-zach.; niedaleko od wody studziennej — woda strumieni **podmiejskich** nie nadaje się do użytku. Las liściasty jest zwykle wilgotny, niewskazany jest też teren o glebie gliniastej. Wykluczone są młode zagajniki lub szkółki leśne.

Namioty — wejścia najlepiej na płd.-wsch.; ich rozplanowanie dowolne, szerokie i nie „pod sznur", musi nadawać biwakowi wrażenie zespolonej z sobą całości. Rowki, kopane w odl. 5—8 cm od brzegu płócien, ziemia wraz z darnią usypana od wewnątrz namiotu w wał, który zakrywa szparę między gruntem a płótnem; jeden rowek odprowadza wodę w stronę pochyłości terenu. Linki namiotowe rozluźnia się nieco na noc lub w czasie deszczu. W namiocie posłania składają się z 2 warstw: gałązek sośniny nałożonych na siebie starannie kiściami do góry oraz wrzosu wraz z suchym mchem. **Na gołej ziemi spać pod żadnym pozorem nie wolno.** Koców trzeba mieć tyleż pod sobą, ile na sobie, bo chłód „ciągnie" od ziemi. Jeśli jest b. zimno, można pozwolić na spanie po dwóch, trzech chłopców razem. Inne urządzenia: wieszak na menażki, na ręczniki — poza namiotem, zagrodzenie w namiocie na buty, podstawki pod tornistry, dwa wieszaki — pałąki na ciepłe ubranie i czapki. Mundury, złożone „w kostkę" mogą leżeć na tornistrach. Tornistry muszą być stale wewnątrz uporządkowane i zapięte. Menażki, łyżki i t. p. muszą być bezwzględnie wyraźnie podpisane literami, wyrytemi scyzorykiem.

Maszt może być wiązany z 4 kijów od patrolówek albo też zrobiony przez przedłużenie jednej z wysokich gałęzi stojącego w odpowiedniem miejscu drzewa przez dowiązanie dość długiej żerdzi, lub gałęzi, jest wtedy pochylony nad obozem i linki doń prowadzą też ukośnie ponad całym obozem, podobnie jak czasem bywa na yachtach.

Stół — jest rowem o pionowych ściankach, głębokości do kolan harcerza, wykopanym w formie prostokąta, koła, półkola, szerokiej linji i t. p.; siedzi się na zewnętrznej części rowu, opierając się plecami o wał ziemi pochodzącej z wykopania rowu, pokryty darnią, a menażki, stawia się na okolonej rowem części terenu; wieczorem stół może być użyty do ogniska, zapalonego pośrodku, wygodnie wtedy siedzieć dokoła; popiół trzeba potem zasypać piaskiem i darnią, by nie kurzył się do jedzenia. Stół powinien być w miejscu ocienionem. Stół nie jest urządzeniem koniecznem na biwaku.

Kuchnia — najlepiej kopana w ziemi; sposobu tego nie będę tu opisywał. Zwracam tylko uwagę, że komin kuchni musi być długi, pochyły i sztucznie wydłużony ku górze przez ściany z darni; otwory na „fajerki" muszą być nie za wielkie, by wpuszczony w nie kocioł nie zapadł się zbyt nisko i nie był zasypywany ziemią; zwykle trzeba dopomóc tu sobie drutem, o czem należy wcześniej pamiętać; wreszcie otwór paleniska musi być tak zwrócony, by wiatr dmuchał od przodu, nie od komina. Jeśli teren jest piaszczysty i ziemna kuchnia zapada się, można ją ułożyć z cegiełek darni przynoszonych z poza obozu. Cegiełki te trzeba przybijać jedne do drugich kołkami. Takie zdzieranie darni niszczy jednak zbytnio teren, lepiej go unikać. Obok kuchni musi być obowiązkowo śmietnik i wieszak na pokrywy, łyżki i t. p. Stół obok kuchni musi być przykryty ścierką, o czem trzeba wcześniej pamiętać. Kucharz musi mieć parę menażek wody i mydło w celu częstego mycia rąk. To nieprawda, że w harcerskim obiedzie musi trzeszczeć piasek i muszą pływać wszystkie okazy roślin i owadów z okolicy; to **wstyd—jeśli kucharz nie umie czysto gotować.** Miejsce kuchni — takie, by wiatr niósł dym od obozu.

Linja zbiórek musi być ustalona, może być wyznaczona słupkami, ale nie kołkami, bo chłopcy nogi sobie porozbijają.

Tablica rozkazów wisi przed namiotem Wodza; na wycieczce musi być ogłoszony rozkład zajęć i pożądany — regulamin, co wolno, czego nie wolno; tu też wiszą wyniki zawodów w zastępie i t. p.

Latryna — może być na biwaku prowizoryczna — poprostu nieduży dół; ale być musi! Miejsce jej musi być znane wszystkim, po stronie obozu takiej, by wiatr wiał od obozu. Konieczna jest mała łopatka wystrugana z drzewa; wszyscy muszą wiedzieć, że trzeba po sobie zasypać.

Ozdoby — co do nich są dwie zasady: że ozdoby być muszą — i że muszą być naturalne, leśne. Biwak nieozdobiony nie wygląda na harcerski; ozdobiony zaś zapomocą klombików z więdnących natychmiast roślin, wykładanek z kamyczków lub cegły i babek z piasku albo — co gorsza — pozrywanej zieleni — wygląda jeszcze gorzej. Wyszukany w lesie dziwacznie powyginany, rosochaty korzeń lub splot gałęzi; pęk szyszek uwieszony u wejśca do namiotu, wycięte w korze sosnowej ozdoby, tarcza z drewnianego „plastra", usuniętego z okrąglaka, leżącego gdzieś w sągu, mnóstwo rodzajów robót wykonanych z szyszek, gałązek sosnowych, kory i t. p. — oto ozdoby leśne. Unikajmy obrzydliwości, czyniących z miejsc naszego obozowania parki miejskie lub ogródki dziecięce. Żadnych klombików, ścieżek, napisów układanych na ziemi i t. p. I wogóle — nie potrzeba przeładowania! Jakaś ozdoba koło masztu, trochę przy namiotach, ładna tablica rozkazów z kory brzozowej (byle ta kora nie pochodziła z żywego drzewa) albo uwita z gałązek, urządzenia takie jak wieszaki itp. wykonane estetycznie, dyskretnie harmonizujące z otoczeniem, może nawet i brama, (choć niebardzo to ma sens: brama do lasu), polegająca na podkreśleniu kilku urządzeniami, że jakieś miejsce np. między dwoma drzewami nadaje się szczególnie jako wejście na teren biwaku — oto wszystkie ozdoby biwaku. Skromnie i po puszczańsku, wzorując się w myśli na ozdobach praojców słowiańskich lub Indjanach — a nie na reklamach budek z wodą sodową.

W końcu dwie uwagi ogólne: 1) **kijami z lasu przepędzić należy takich „harcerzy", którzy niszczą las!** niewolno zrywać i ścinać świeżego drzewa do ozdób, do palenia, do urządzeń; wyjątek może nastąpić, gdy zupełnie niema wrzosu i mchu na posłania: wtedy jest prawdziwa konieczność. 2) **Po opuszczeniu biwaku teren musi być przywrócony do stanu poprzedniego.** Tej zasady nie wolno zaniedbać, bez narażenia się na nazwę „małpiej drużyny".

Hm. Witold Sosnowski.

Zasady prowadzenia terenoznawstwa w zastępie na poziomie młodzika i wywiadowcy.

Przystępując do nauki terenoznawstwa w zastępie — zastępowy winien zdać sobie sprawę, że:

1. Nie chodzi o naładowanie chłopców wiadomościami teoretycznemi, a jedynie nauczenie ich: a) posługiwania się mapą, b) orjentacji w terenie, oraz c) informowania innych o terenie, który znają bezpośrednio lub z mapy.

2. Nauka nie może sprowadzać się do słuchania wykładów i studjowania podręczników, ale trzeba wykorzystać najlepsze metody harcerskie. *)

Program pracy, opracowany według tych wytycznych, mógłby być następujący:

I. Posługiwanie się mapą.

1. **Na pierwszej wycieczce zapoznajmy chłopców z mapą.** Na postoju pokazujemy im na mapie miejsce, gdzie znajdujemy się w chwili obecnej, jakie przedmioty terenu widoczne z naszego stanowiska są na mapie oznaczone i w jaki sposób.

Którędy szliśmy dotychczas, jakie szczegóły, które pamiętamy z drogi, są oznaczone.

Dokąd pójdziemy dalej? Wskazujemy punkty orjentacyjne oraz cel marszu. Objaśniamy, jak się oblicza na mapie odległości (podziałka), jak się mapą orjentuje.

Na każdym postoju udostępniamy mapę chłopcom i wykorzystujemy ich zainteresowanie, dając im jaknajwięcej objaśnień.

2. **Na dalszych wycieczkach** staramy się, by chłopcy byli w mapy zaopatrzeni, **) a przynajmniej, by mogli stale zaglądać do mapy zastępowego.

Znaki umówione objaśniamy w miarę, jak spotykamy odpowiednie przedmioty w terenie.

Plan wycieczki omawiamy z chłopcami zawczasu, wskazując jej przebieg na mapie. To samo robimy po wycieczce, zwłaszcza, gdy zaszły jakieś nieprzewidziane zmiany (np. w razie zbłądzenia — należy wyjaśnić, o ile możności, skąd ono wynikło, jak postępowaliśmy orjentując się na nowo i t. d.). Polecamy chłopcom opracowanie sprawozdań z wycieczki z dołączeniem szkicu terenu wycieczki, sporządzonego na podstawie mapy (powiększenie) z zaznaczeniem marszruty, postojów, miejsca ćwiczeń i t. p.

Wysiłki nasze idą w tym kierunku, by chłopcy poczęli uważać mapę za przedmiot niezbędny i by ciągle z nią obcowali.

3. **Na zbiórkach** stosujemy gry w rodzaju:

a) kilka lub kilkanaście znaków umówionych narysować po uprzedniem oglądaniu ich przez minutę. Zachować kolejność znaków;

b) dyktando np. takie: pójdziesz w kierunku północno-wschodnim na przełaj przez łąkę. W odległości około 1 km. trafisz na szosę, idącą z północy na południe, którą udasz się na północ i minąwszy mostek na rzeczce, skręcisz i t. d....

Najlepiej, by dyktando takie obejmowało teren rzeczywiście istniejący.

c) narysować z pamięci sytuację małego odcinka mapy, oglądanego przez 1—3 minut.

II. Orjentowanie w terenie.

1. **Oswajamy chłopców z terenem.** W tym celu często wysyłamy ich w teren samodzielnie lub po dwóch pod różnemi pozorami i z poleceniem bądź powracania, po spełnieniu zadania, w to samo miejsce (początkowo), bądź też spotkania się z zastępem w miejscu wskazanem na mapie. Chłopcy mogą używać mapy w drodze, lub przerysować sobie z niej sytuację lub wreszcie muszą zapamiętać drogę (stopnie utrudniania).

Z czasem ustalamy termin powrotu lub wymagamy, by chłopcy sami oceniali, ile czasu im trzeba na spełnienie zadania.

2. **Na wycieczkach stosujemy gry** na szybką orjentację w rodzaju:

a) szybko wskazać w kierunku, w jakim znajduje się miejsce naszego ostatniego postoju,

b) szybko wskazać w kierunku celu naszego marszu (o ile cel ten był podany zawczasu).

c) kto najszybciej wróci na miejsce ostatniego postoju i znajdzie pozostawiony tam (umyślnie) notes zastępowego.

(W tych grach, celem utrudnienia orjentacji, zmieniamy często, możliwie nieznacznie, kierunek marszu, dajemy ćwiczenia, odwracające uwagę od terenu i t. p.).

d) kto najszybciej dojdzie do miejsca, które wskażemy na mapie (lub opiszemy, gdzie je na mapie szukać należy). Miejsce to nie może leżeć zbyt daleko i musi być wyraźnie zaznaczone. Chłopcy w marszu mogą z mapy korzystać lub nie. Naszego stanowiska chłopcom nie pokazujemy.

2. Różne marsze na przełaj i t. p.

3. **Ćwiczymy chłopców w pomiarach odległości krokami, ocenie na oko** i t. p., stosując gry w rodzaju:

a) w odległości 200 metrów na północ od nas schowany jest list. Kto go najszybciej znajdzie,

b) w odległości 200 metrów na południe od krzyża schowany jest list. Kto go najszybciej znajdzie. (Nasze stanowisko jest np. 400 metrów na południowy-wschód od krzyża.),

c) W czasie marszu kto najtrafniej odgadnie, kiedy uszliśmy od ostatniego postoju 4½ klm.,

d) W czasie marszu kto najtrafniej odgadnie, kiedy minie 50 minut od ostatniego postoju i t. p.

4. **Podajemy chłopcom sposoby,** dopomagające do orjentacji (kompas, słońce, zegarek, gwiazdy, księżyc), sposoby lepszej oceny na oko i t. p. (Wszystkie te sposoby znajdują się w podręcznikach).

III. Informowanie o terenie.

1. Polecamy chłopcom **wykonać porządnie,** na bristolu tuszem, **plan** parku miejskiego, własnego ogrodu, lub choćby mieszkania. Każdy chłopiec ma robić plan sam lub conajwyżej z jednym towarzyszem. Robimy później wystawę tych planów.

Przy okazjach podajemy kilka wskazówek, dotyczących posługiwania się busolą kierunkową (Bezard) lub wprost linijką z celownikiem dla wyznaczenia położenia punktów bez mierzenia odległości do nich krokami lub taśmą (trójkątowanie lub wcinanie — szczegóły znajdują się w każdym podręczniku).

2. Stosujemy ćwiczenia w rodzaju:

a) Ćwiczenia odbywa się w dwóch oddziałach (zastępach lub półzastępach). Jeden oddział otrzymuje zaklejoną kopertę, którą otworzyć ma w określonem miejscu, położonem poza terenem ćwiczeń n. p. na północ od niego w odległości 1—2 km. W kopercie znajdują się dwa szkice: topograficzny i perspektywiczny (sporządzone przez zastępowego, który, jak sądzę, zrobić to potrafi) oraz instrukcja np. tej treści: „Macie udać się do miejsca oznaczonego na szkicu topograficznym czerwonym krzyżykiem. Stamtąd był robiony załączony szkic perspektywiczny. Na szkicu tym zaznaczone jest czerwonem kółeczkiem miejsce, gdzie leży schowany list. Znajdźcie go i dostarczcie mnie. Strzeżcie się, by „Kruki" nie dowiedziały się o miejscu schowania listu".

Drugi oddział otwiera kopertę w takiej samej odległości od terenu ćwiczeń, ale na południe i czyta:

„Na terenie, oznaczonym na załączonym szkicu jest schowany list, który szukają „Jastrzębie". Postarajcie się wyśledzić miejsce schowania listu." Wygrywa oddział pierwszy, gdy znajdzie list, a przeciwnik nie wyśledzi, gdzie on był schowany.

b) Zastęp dzielimy na dwójki. W każdej dwójce jeden jest obserwatorem, drugi szperaczem. Obserwatorzy wszystkich dwójek idą z nami w teren, gdzie w ich obecności chowamy jeden lub kilka przedmiotów. Obserwatorzy wracają do szperaczy i określają im (każdy swojemu), gdzie i jak należy schowane przedmioty szukać. Który szperacz pierwszy odszuka przedmiot (lub odszuka ich największą ilość) ta dwójka wygrywa.

Obserwatorzy mogą udzielać informacyj ustnie, piśmiennie, rysując szkice lub nie — byle prędko, bo inni mogą ubiec.

c) Umieszczamy w terenie chorągiewkę tak, by ją było widać z odległości 5—10 metrów. Chłopcom wskazujemy na mapie miejsce, gdzie mają szukać chorągiewki. Który znajdzie pierwszy — ten wygrywa.

---

*) Kogo to bardziej interesuje — niech przeczyta mój artykuł w „Harcmistrzu", zeszyt z maja 1933 r.

**) Drużyny harcerskie mogą otrzymać 50 % rabatu przy zakupach map w Wojskowym Instytucie Geograficznym. Zapotrzebowania kierować należy przez właściwy Okręgowy Urząd Wych. Fiz. i Przysp. Wojsk.

***) Zawsze, gdy chłopcom dajemy do wykonania jakieś rysunki, czy to powiększenie mapy, czy plan, czy zwykły szkic, musimy kłaść nacisk na staranne wykonanie.

Bieg dwójek.

Wyprowadziwszy zastęp na wycieczkę, można doskonale zająć chłopców biegiem harcerskim; jest to zarazem doskonałe ćwiczenie harcerskie, próba zaradności i spostrzegawczości i lubiana rozrywka.

Chłopcy dobierają się dwójkami. Każda otrzymuje „list żelazny" z napisem na kopercie: „Jeśli nie wiesz, co dalej robić, otwórz kopertę". List w środku opiewa, gdzie szukać dalszych znaków, w jakiemś łatwem do odnalezienia miejscu — otwierają bowiem tę kopertę chłopcy, gdy zgubią ślady.

Następnie w odstępach co 8—10 minut ruszają dwójki. Opowiem trasę takiego biegu, który odbył się niedawno w jednej z Drużyn.

Zastępowy, zapisawszy czas wyjścia, wskazuje kierunek, w którym poszukiwać trzeba w lesie początku śladów; zaczynają się one np. około drzewa z dużą dziuplą. Strzałki wyrysowane, ułożone z chróstu lub szyszek, narysowane kredą na pniach i t. p., prowadzą do pierwszego listu, ukrytego w gąszczu.

List nawołuje, by nie niszczyć znaków, dobrze uważać i kłaść znalezione listy spowrotem na to samo miejsce. Dalsze znaki, krążąc po lesie, prowadzą do ścieżki, gdzie zmieniają się w strzałki „idź szybko". Na ścieżce, nieco zboku, rozsypane są drobne, ale dość widoczne przedmioty. Czy dwójki je zauważą? Nowy list schowany w części lasu, gdzie staje się on mieszanym, poleca spisać wszystkie rodzaje drzew, jakie rosną w promieniu 80 kroków. Dalsza część trasy składa się z bardziej urozmaiconych znaków indyjskich: „spotkałem się z nieprzyjacielem", „zawracam", „choroba w oddziale", „czołgajcie się", „tam dobra woda", „zły pies" i t. p. Wreszcie znak: „list" wskazuje ku górze na wysokie drzewo, na które trzeba się wdrapać. List zawiera rozkaz, by ocenić z drzewa odległości do różnych punktów w terenie. Potem trasa skręca raptownie pod kątem ostrym, a mylne, zrobione z cudnym podpisem, a jednak obliczone na naiwność dwójek ślady prowadzą tak, że omijają ważną część trasy. Jeden z następnych, prawdziwych, listów poleca odrysować widny zdala kościół. Potem ślady, prowadząc przez wysoki płot, wskazują drogę ku nowemu listowi. Wsunięty on jest w szparę słupa płotu z kolczastego drutu, w zaśmieconej okolicy — a na drucie wisi szmata przepojona naftą; list zaś nakazuje odszukać źródło zapachu, który daje się wyczuć obok listu. Nowy kłopot nastręcza następny list. Nie jest on ukryty, ale zato przyczepiony do wysokiej gałązki drzewa, której ani z dołu dosięgnąć nie można, ani do niej po konarach dotrzeć się nie uda. (Tych listów na gałązce jest tyle, by dla każdej dwójki starczyło). Ale mało tego, że tak trudny do dosięgnięcia; nastręcza ten list nową trudność: niewiadomo jak go odczytać, wygląda bowiem jak biała kartka, napisu nie widać. Pisany był w ten sposób, że na zmoczonej w wodzie kartce, wpół zgiętej i położonej na lustrze pisano ołówkiem kilka słów, a potem oddarto tę część kartki, na której widne są litery pisane ołówkiem, a pozostawiono część spodnią (która przytykała do lustra). Gdy kartka wyschła, śladu po piśmie nie było, aby zaś je wywołać, trzeba kartkę znów zmoczyć.

List ten, tak trudny, był już ostatni; polecał jaknajszybciej wracać do obozu; bezpośrednio po powrocie każda dwójka była pytana, ile metrów jest od miejsca ukrycia listu do obozu. Omyłki były charakterystyczne, bo dwójki przestrzeń tę biegły i wydawała się im krótszą.

W końcu, w terminie godzinnym musiały dwójki złożyć sprawozdania z biegu m. in. wyliczeniu listów i odpowiedzi na nie; jest to też ważna umiejętność — rozsądnie opisać swą działalność, choćby tak krótką.

Około godziny czasu zajęły zastępowemu obliczenia wyników — i oto ogłasza je ku radości zwycięzców i postanowieniu pokonanych, że następnym razem się nie dadzą.

Bieg można urozmaicać: skręcać, przedłużać, utrudniać, i t. p. Listy mogą być pisane szyframi lub np. od końca, albo z poprzestawianemi sylabami, lub wreszcie alfabetem Morse'a. Polecenia mogą być trudniejsze, np. rysować w części trasy szkic wzdłuż drogi, narysować szkic drogi z pamięci, lub humorystycznie, np. przeciąć butelkę sznurkiem, lub wyłowić wędką z haczykiem butelkę pływającą po wodzie z drucianem kółkiem przyczepionem do korka itp. Biegi harcerskie dla zastępu robić warto, bo się podobają i ćwiczą chłopców.

40 B

Sztuka gotowania.

Gotowanie, a specjalnie gotowanie w warunkach obozowych, lub na wycieczce, nie należy do rzeczy łatwych.

Niestety długi czas nie myślano o daniu chłopcom jakichkolwiek w tym kierunku wskazówek. Toteż pożywienie na obozach harc. często wiele pozostawiało do życzenia, lub, co może nawet było gorsze, wszelka służba w kuchni uważana była za „ciężkie roboty".

Obecnie jednak, coraz częściej odzywają się głosy, domagające się wykształcenia chłopców w gotowaniu, drużyny zaś urządzają specjalne pogadanki, lub nawet kilkomiesięczne kursy.

Z racji nadchodzącego okresu obozów i wycieczek pragnę dać tu kilka wskazówek, któreby ułatwiły gospodarzom utrzymanie chłopców sytych i zdrowych.

Pożywienie powinno być przyrządzone: I. czysto, II. smacznie, III. sprawnie, IV. zgodnie z zasadami dietetyki.

Jednym z ważniejszych warunków zdrowego gotowania jest czystość.

W tym celu kucharz powinien mieć:

a) fartuch (czysty),
b) czyste ręce (tj. mydło i ręcznik w namiocie kuch.),
c) czyste ubranie,

W inwentarzu drużyny poza sprzętami kuchennemi powinny znajdować się:

a) **2 ściereczki** z szarego płótna (nieduże, aby można było po każdym obiedzie przeprać z łatwością),
b) **szczoteczka ryżowa** lub gąbka metalowa,
c) bielidło lub **szare mydło** — są to środki dezynfekcyjne.

Naczynia powinny być szorowane piaskiem przy pomocy szczoteczki lub gąbki metalowej i spłókane wodą ciepłą z szarem mydłem lub bielidłem.

Menażki chłopców nie potrzebują być szorowane, muszą być natomiast bezwzględnie umyte **ciepłą** wodą z dodaniem środków dezynfekcyjnych. (Tłuszcz nie wymywa się wodą zimną, dzięki czemu czystość menażek mytych w takiej wodzie wiele pozostawia do życzenia. Znane jest powiedzenie, że na kolację daje się zwykle gorącą herbatę, aby choć raz dziennie menażki chłopców zostały dobrze umyte.)

Zdaję sobie sprawę, że nagrzanie wody w czasie obiadu, tak żeby mogła być dana chłopcom zaraz po skończonym posiłku, jest z braku naczyń i czasu niepodobieństwem. Sądzę jednak, że kucharz po wydaniu obiadu powinien jeszcze z pół godziny podtrzymać ogień, wodę nagrzać i po ciszy wydać ją chłopcom. O ile zajęcie to, w tym czasie wprowadzi zamęt do rozkładu dnia, można do mycia wyznaczyć dyżurnego.

Kuchnia powinna być zaraz po skończonym obiedzie sprzątnięta, czyste naczynia ustawione na miejsce.

Co do **odpadków**, to uważam, że koło kuchni powinny być dwa doły, jeden na zlewki, drugi na odpadki stałe. Doły te powinny być co jakiś czas przysypywane. O ile to będzie dogodniejsze, to śmiecie mogą być po każdym posiłku palone. W czasie przyrządzania jednak należy je zrzucać w jedno miejsce, a nie rozsiewać po całym namiocie.

Czyste ręce i czyste naczynia, to jeszcze nie wszystko — przestrzeganie **czystości w przyrządzaniu** pokarmu jest trzecim ważnym warunkiem.

Pamiętać więc należy, że:

1. pożywienie przyrządza się z produktów świeżych.
2. produkty przed gotowaniem muszą być dokładnie umyte (mięso, owoce, jarzyny),
3. części nadpsute muszą być wykrajane,
4. Nie wolno kłaść produktów na brudnych deskach, gazetach lub zapiaszczonych pokrywkach,
5. nie należy próbować jedzenia oblizanemi łyżkami.

II. Potrawy winny być przyrządzone **smacznie.** O tym warunku może najtrudniej mówić z powodu braku kwalifikacji gotującego. Musi on jednak starać się brak umiejętności, w miarę możności, zastąpić starannością. A więc:

1. przed gotowaniem postara się zdobyć potrzebne wiadomości bądź z książki, bądź od innych,
2. nie będzie podawał rzeczy niedogotowanych,
3. nie będzie się lenił starannie wszystko przyprawić,
4. będzie dbał, by się jedzenie nie przypalało, lub nie przydymiło (kotlety, naleśniki, mleko. To ostatnie nigdy nie ulegnie przypaleniu, o ile przed gotowaniem dodamy do niego mała ilość wody, lub bodaj zwilżymy dno kociołka.)

III. **Sprawnie** gotować, to znaczy pracować spokojnie i wykonać posiłek na czas. Aby pracę tę sobie ułatwić, należy zastanowić się:

1. co mamy wykonać — dokładne obmyślenie menu,

2. w jaki sposób — zebrać wiadomości co do samego przyrządzania potraw,

3. jakiemi środkami — przynieść wszystkie potrzebne produkty, przygotować drzewo i wodę,

4. w jakim czasie — obmyśleć dokładnie kolejność czynności i czas ich wykonania.

Po takiem zastanowieniu się, w czasie roboty unikniemy zmęczenia i wykonana ona będzie na czas.

IV. Co się tyczy **dietetyki** — to każdy gospodarz, układając jadłospisy, powinien wziąć pod uwagę potrzeby wieku swych chłopców.

Organizm ludzki czerpać ma z pożywienia:

1. węglowodany — które dostarczają mu siły,
2. tłuszcze — które przerabiają się na energję cieplną,
3. białka — budują i odbudowują nasze tkanki,
4. sole mineralne — wzmacniają kości, wchodzą w skład krwi i soków treściwych,
5. woda — wchodzi w skład krwi i soków treściwych, usuwa z organizmu materje zużyte,
6. witaminy — grają rolę katalizatorów — normalny rozwój człowieka uwarunkowany jest ich obecnością.

Stosunek ilościowy tych składników zależny jest od: 1. wieku człowieka, 2. rodzaju pracy, 3. pory roku.

Jeżeli zastanowimy się nad tem, co dają te składniki, a jednocześnie weźmiemy pod uwagę wiek chłopców, rodzaj ich pracy i porę roku, dojdziemy do wniosku, że pożywienie obozowe zawierać powinno:

1. **białko** — które znaleźć można w jarzynach strączkowych, w serze, w mleku, w jajach i mięsie.
2. **węglowodany** — mieszczące się w jarzynach, mące, kaszach, cukrze, miodzie, mleku,
3. **sole mineralne** — w owocach, jarzynach,
4. **wodę** — we wszystkich produktach,
5. **witaminy** — w maśle, surowem mleku, w surowych jarzynach i owocach.

Na tłuszcze nacisku kłaść nie należy, gdyż ciepło nie jest w tym okresie potrzebne.

(Dawanie chłopcom dużych ilości mięsa, które zawiera poza białkiem, sporą ilość tłuszczu, nie jest wskazane, gdyż na obozie trudno jest o mięso zupełnie i zawsze świeże. Natomiast może ono być zastąpione przez jarzyny strączkowe, których białko jest równie wartościowe.)

Czarna Jagoda.

Nowe książki.

„Historja Harcerstwa Polskiego“ W. Błażejewskiego, to książka, której oddawna już czekano. Opisuje dzieje harcerskie aż do najostatniejszej chwili. Pełna jest ciekawych faktów. Żywy język, treść urozmaicona śmiesznemi opowiadaniami (np. wesoły opis, jak to całe Naczelnictwo ZHP. zwaliło się kiedyś z tratwy do wody) — ułatwiają czytanie. Jaka kopalnia tematów do gawęd w zastępie — i do myśli swoich własnych o tem, czem jest nasze harcerstwo, jak się zmienia i ulepsza i jak bardzo zależy od pracy każdej poszczególnej jednostki. Ciekawa, dobra książka, warta zakupienia!

Wydało ją Harcerskie Biuro Wydawnicze, cena 3 złote, str. 323.

„Harcerstwo jako Wielka Gra“ jest próbą pedagogicznego ujęcia gier harcerskich przez hm. Józefa Sosnowskiego. Możecie śmiało polecić ją nauczycielom, życzliwym przyjaciołom harcerstwa, wogóle wszystkim starszym, a może i sami popróbujecie zapoznać się z harcerstwem od strony nietylko praktycznej ale i teoretycznej. Wydało tę książkę również HBW. cena 1,— zł, str. 56.

A o Zeszytach Harcerskich czy wiecie? Mają śliczną, z motywami harcerskiemi, okładkę, papier b. dobry — a kosztują tyleż, co zwykły zeszyt. Upominajcie się, by każda większa księgarnia lub sklep piśmienny miały te zeszyty i w innych nie piszcie! Można je zamawiać w Harc. Biurze Wydawniczem, Warszawa, Myśliwiecka 3.

Na boisku.

Jest duszno. Przez otwarte okno izby wpływa świeże powietrze, po ścianach migotają promienie słońca. Władek, prowadząc zbiórkę, dostrzega, że chłopcy przestają słuchać. Zerkają na boisko za oknem, ziewają, zaczynają majstrować coś, dokazywać między sobą. Nawet Romek, ten, taki chętny do wszystkiego!

Oho! Tu znak. Romek jest jak termometr Władka. Gdy Romek nie interesuje się zbiórką, to znaczy, że w zbiórce są jakieś błędy, jest nudna. Więc Władek kończy szybko ostatnią grę z „terenki“ i woła: A teraz — na boisko! Co za krzyk radości — i jaka zmiana: ci, senni przed chwilą chłopcy, są teraz jak żywe srebro. Termometr dobrze działał! i Władek mądrze utrafił: tego trzeba było chłopakom. Więc — na boisko. Ale tu — niespodzianka: niema entuzjazmu do zawsze lubianych „dwóch ogni“... Władek drapie się w głowę. On wie, zdarza się tak: chłopcy nietylko chcą ruchu, wysiłku fizycznego, ale i swobody; a w grze zespołowej niema takiej swobody. Co im wykombinować?

No, trudno, „dwa ognie“ ogłoszone, trzeba grać. Władek spogląda na Romka: oczywiście, termometr wskazuje temperaturę dość niską. I jakby Romek podpowiedział zastępowemu, coby mu się podobało, Władek wie już nagle. Ledwie skończyła się partja „dwu ogni“, ogłasza: wielkie zawody w rzucaniu do leja. Każdy niech zbierze 15 kamyków — a teraz narysujcie koło o średnicy 1,5 metra — stańcie na metach w odległości 12 kroków. Uwaga — zaczynamy. Najpierw trening — potem zawody. W jaknajkrótszym czasie rzucić pokolei 15 kamieni tak, by padły wewnątrz koła (mogą się potem potoczyć dalej) — każdy trafnie rzucony kamień — to punkt. No — ćwiczymy!

I znów jest radość. Chłopcy ćwiczą, każdy sobie. Rysują coraz mniejsze koła, mety wyznaczają coraz dalej. Potem — zawody. Każdy podchodzi z swemi 15 kamykami. Na „hop!“ rzuca niemi pokolei, ma na to 20, a potem 15 sekund. Ile celnych rzutów w tym czasie — tyle zdobywa punktów. Wygrał Stefek. Drugi — Romek. Jest rozpromieniony.

I Władek jest rozpromieniony! Wie już, co robić, gdy chłopcy nie chcą grać w gry, a chcą jednak ćwiczeń fizycznych. Oprócz tych rzutów do leja ma jeszcze w zapasie: ciekawe zawody w trójskoku (do skoku wlicza się: 2 wielkie kroki i skok na obie nogi — wszystko wykonane z jednego rozbiegu), nie mówiąc już o częstych próbach ogólnej sprawności fizycznej, o sztafetach i biegach ulicznych, albo o humorystycznych zawodach — jak np. wyścig sztafet z jajkiem (lub piłką ping-pongową) na łyżce, wyścigi w workach, zawiązanych w pasie, biegi na jednej nodze, zawody w utrzymywaniu równowagi kija postanowionego na wyciągniętej dłoni, czy wreszcie łowienie na wędkę butelek.

Władku, powiadam Ci, dobry z Ciebie zastępowy: masz na każdą porę roku różne gry i ćwiczenia oryginalne, których nigdzie indziej chłopcy nie znajdą, tylko w zastępie. To Ci ich zjedna!

Prenumerata „Zastępowego“ łącznie z „Na Tropie“ rocznie 7 zł., półrocznie 3,50 zł., kwartalnie 2,10 zł. Prenumerata „Zastępowego“ oddzielnie rocznie 1,50 zł. Należytość za prenumeratę należy uiszczać z góry. Adres Redakcji i Administracji: Katowice, ul. Szafranka „Domek Harcerski“. Konto w P. K. O. Katowice Nr. 305.330.

Redaktor odpowiedzialny: Henryk Kapiszewski. Odbito w Drukarni Śląskiej, Katowice, ul. Batorego 2.

Opłata pocztowa uiszczona ryczałtem.